



El Menjador Escolar, espai educatiu de l'escola

Treballem plegats per un menjador ecològic

2, 9, 16 i 23 de febrer

de 17.30 h a 20.30 h

Curs per a cuineres/cuiners i monitores/monitors de menjadors escolars

Constarà de dos blocs, un de teòric, comú per a personal de cuina i per a monitores i monitors de menjador, i un altre bloc pràctic només per a personal de cuina.

Els cuiners i les cuineres que participin al bloc pràctic obligatòriament hauran de participar també al teòric.

El curs és gratuït i les places limitades. És imprescindible inscriure-s'hi prèviament omplint el formulari següent abans del dia 27 de gener de 2017:

[enllaç formulari](#)

Places limitades.

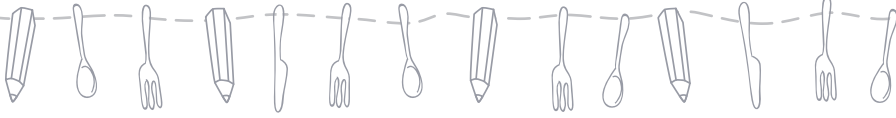
Per a més informació:
catalunya@vsf.org.es
Telèfon: 692931439

Curs organitzat per:



Amb el suport de:





El Menjador Escolar, espai educatiu de l'escola

Treballem plegats per un menjador ecològic

DIJOUS
2 i 9
de febrer

de 17.30
a 20.30 h

Adreçat al personal de cuina i monitors/monitores de menjador

Lloc: Teatre del Col·legi Sant Josep de Gràcia

(carrer del Montseny, 31-39). Metro més proper Fontana (L3 verda).

Contingut:

- L'escola com a lloc on es desenvolupa l'activitat. Aules. El menjador com a aula, aspectes nutricionals i les seves repercussions en l'alumnat, pel que fa a educació alimentària i educació organolèptica. Hàbits i patrons alimentaris.
- Qui són els formadors/les formadores. Els diferents actors que representen aquest paper: cuiners/cuineres, monitors/monitores i mestres, a l'escola. Mares i pares, a casa.
- Cuineres i cuiners: actitud, aptitud i coneixements per desenvolupar la tasca.
- Nutrició bàsica, nutrients principals i grups d'aliments.
- Proteïna animal i vegetal, pros i contres de l'una i de l'altra.
- Freqüències de grups alimentaris, què marca la Generalitat de Catalunya.
- Estructura dels menús escolars.
- Aliments de temporada i de proximitat, per què?
- Glossari d'aliments.

Les sessions seran interactives amb dinàmiques individuals i de grup.
Impartit per **Gabor Smit, dietista i reeducador alimentari.**

DIJOUS
16 i 23
de febrer

de 17.30
a 20.30 h

Sessions pràctiques exclusivament per a personal de cuina

Lloc: Cuina de l'escola Univers de Gràcia

(carrer Bailèn, 229-231). Metro més proper Joanic (L4 groga).

Contingut:

- Conscienciació del que significa cuinar en un menjador ecosostenible
- Aprofitament i reciclatge de menjar
- Organització en un servei
- Control de quantitats
- Control d'estocs
- Tècniques culinàries
- Com aprofitar el temps a la cuina
- Preparació de les receptes següents:
 - Arròs integral al forn
 - Arròs blanc
 - Truita al forn
 - Pastis de mill
 - Verat al forn sobre llit d'hortalisses de temporada
- Variants amb llegums: humus
- Propostes alternatives als al·lèrgens

Impartit per: **Àngels Puntas, cuinera.**